

¿CÁDA CUÁNDO Y CÓMO DEBO AMAMANTAR?

Los bebés sanos desarrollarán sus propios horarios de alimentación; usted debería observar al bebé para saber cuándo está listo para mamar.¹ Las sesiones de amamantamiento pueden durar de 15 a 20 minutos o más por pecho. Las sesiones no tienen una duración establecida —el bebé le hará saber cuándo está satisfecho.

La cantidad de veces que amamanta a su bebé por día y los horarios dependen de la edad y las preferencias del bebé. Un recién nacido necesitará alimentarse de ocho a doce veces por día



Sostenibilidad

Oficinas Parque Industrial.
Dirección: Calle 60 diag. No. 493, 97300 Mérida, Yucatán.
Teléfono: +529999302680 ext. 1336
Correo: sostenibilidad@bepensa.com

LACTANCIA.

- ¿Por qué es tan importante la lactancia?
- ¿Cuánto tiempo debe darse pecho a los hijos?
- Técnica adecuada.
- Beneficios.
- Contraindicaciones.

¿QUÉ ES?

La lactancia es la alimentación con leche del seno materno. Según la OMS y la Asociación Americana de Pediatría, es el alimento ideal para todo recién nacido hasta los 6 meses de edad, y sus beneficios se mantienen entre más tiempo se le de pecho al bebe.

La leche humana a diferencia de la leche artificial consta de inmunoglobulinas, que son mecanismos de defensa que pasa la madre a su hijo, aporta la cantidad suficiente de nutrientes para un óptimo desarrollo físico y mental.

Y tiene el beneficio de ácidos grasos esenciales que mejoran el desarrollo cognitivo de los niños. Muchos estudios han demostrado que los bebes alimentados al seno materno desarrollan menos enfermedades crónicas a lo largo de su vida y tienen mejor desarrollo intelectual.

TÉCNICA.

No existe una única posición adecuada para amamantar, lo importante es que la madre esté cómoda, que el bebé esté enfrentado y pegado al cuerpo de la madre y que se agarre bien al pecho, introduciendo gran parte de la areola en su boca, para que al mover la lengua no lesione el pezón y succione adecuadamente.

CÓMO RETIRAR AL BÉBE.

Asegúrese de interrumpir la succión deslizando el dedo meñique en la comisura de la boca de su bebé, entre las encías. No retire a su bebé de su seno hasta que haya dejado de succionar; de lo contrario, puede desarrollar dolor en los pezones. La succión es bastante fuerte y quizás deba realizar un esfuerzo para que su bebé suelte el pezón.

CONTRAINDICACIONES.

Las únicas contraindicaciones reales para suspender la lactancia son:

- SIDA/VIH en la madre.
- Herpes en la madre.
- Tuberculosis en la madre.
- Lepra en la madre.
- Galactosemia en los bebés.
- Fenilcetonuria en los bebés.

Las contraindicaciones relativas con casos raros, y la gran mayoría de los fármacos pueden darse en la lactancia, se sugiere una visita al médico tratante para dar información precisa a las madres que se encuentran lactando.

INFORMACIÓN ADICIONAL.

LA LACTANCIA MATERNA ES UN DERECHO HUMANO, TANTO DE LA MADRE COMO DEL NIÑO Y NIÑA.

LAS MUJERES TIENEN DERECHO A RECIBIR INFORMACIÓN PRECISA E IMPARCIAL PARA PODER TOMAR UNA DECISIÓN INFORMADA SOBRE LA LACTANCIA MATERNA. TAMBIÉN TIENEN DERECHO A SERVICIOS DE SALUD DE CALIDAD, QUE INCLUYEN SERVICIOS DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA Y SERVICIOS DE SALUD MATERNA.

Y TIENEN TAMBIÉN, DERECHO A UNA PROTECCIÓN ADECUADA DE LA MATERNIDAD EN LOS LUGARES DE TRABAJO Y A ENTORNOS AMIGABLES Y CONDICIONES APROPIADAS EN LOS ESPACIOS PÚBLICOS PARA AMAMANTAR, ELEMENTOS CRUCIALES PARA UNA PRÁCTICA EXITOSA DE LA LACTANCIA MATERNA



Bepensa